

Selbsthilfe gibt Impulse!

Jahresbericht 2016

Paritätisches Selbsthilfe-Büro Herford

Kurfürstenstr. 13
32052 Herford

Fon 05221 50857
Fax 05221 50626

selbsthilfe-herford@paritaet-nrw.org

www.selbsthilfe-herford.de
www.selbsthilfenetz.de

Sprechzeit: mittwochs 12.00 - 15.30 Uhr und nach Vereinbarung

1. Einleitung

Für immer mehr Menschen - Betroffene wie auch Angehörige - sind Selbsthilfegruppen ein unverzichtbarer Ort, um gemeinsam mit anderen ihre Probleme und Anliegen besser lösen zu können. Selbsthilfe ist damit ein „Handeln in eigener Sache“. In den Gruppen unterstützen, informieren und motivieren sich die Mitglieder gegenseitig zur Bewältigung ihrer Krankheit, ihres psychischen Problems oder einer besonderen sozialen Lage. Die gemeinsame Betroffenheit schafft schnell ein Gefühl der Verbundenheit und Solidarität. Dadurch steigert Selbsthilfe die eigene Lebensqualität und fördert die Gesundheit.

Auch im Wittekindskreis wird diese Selbsthilfe-Idee weitergetragen - ganz nach dem Motto eines ehemaligen Gruppensprechers: „Ihr Arzt sorgt für eine gute Therapie, doch die Unterstützung für den Alltag bekommen Sie in der Selbsthilfegruppe!“

Dazu tragen Selbsthilfe-Unterstützungsstellen - wie das Paritätische Selbsthilfe-Büro Herford - maßgeblich bei. Sie vermitteln Interessierte in bestehende Selbsthilfegruppen und informieren über professionelle Hilfeangebote. Diese Beratung nutzen interessierte Bürgerinnen und Bürger, professionelle Institutionen der gesundheitlichen und sozialen Versorgung sowie die Selbsthilfegruppenmitglieder im Wittekindskreis.



Über das PARITÄTISCHE Online-Portal „Selbsthilfenetz NRW“ (www.selbsthilfenetz.de), können sich interessierte Menschen ein erstes Bild über regionale Selbsthilfemöglichkeiten machen. Auch viele Gruppen aus dem Kreis Herford sind darin gelistet.

2. Rahmenbedingungen

Seit 9 Jahren gibt es das Selbsthilfe-Beratungsangebot in Herford. Die Selbsthilfe-Unterstützung wird durch die Mitarbeiterin der PariSozial Minden-Lübbecke/Herford mit 6,5 Wochenstunden im PARITÄTISCHEN Selbsthilfe-Büro Herford angeboten. Sie ist organisatorisch und fachlich angebunden an die Selbsthilfe-Kontaktstelle Minden-Lübbecke, um die Arbeit der Selbsthilfegruppen - unter sozialpädagogischen Aspekten - zu fördern, zu unterstützen und auszubauen.

Die persönliche Sprechzeit im PARITÄTISCHEN Selbsthilfe-Büro Herford konnte, durch eine Erhöhung der Krankenkassenförderung, leicht erweitert werden und ist mittwochs in der Zeit von 12:00 bis nunmehr 15.30 Uhr in den Räumen des PARITÄTISCHEN in der Kurfürstenstraße 13. In dieser Zeit - und nach individuellen Absprachen - ist Dipl. Sozialpädagogin Iris Busse Ihre Ansprechpartnerin, die darüber hinaus in der Selbsthilfe-Kontaktstelle in Minden tätig und erreichbar ist.



3. Aufgabenbereiche

3.1 Unterstützung von Gruppen

Die Mitarbeiterin des PARITÄTISCHEN Selbsthilfe-Büros Herford unterstützt bei Gruppen-Neugründungen, ist bei der Planung und Durchführung von Veranstaltungen sowie Projekten und bei der Öffentlichkeitsarbeit behilflich. Weiterhin berät sie zu organisatorischen und finanziellen Fragen wie auch bei Problemen/Konflikten in der Selbsthilfegruppe.

Insbesondere bei Gruppengründungen ist eine gute Öffentlichkeitsarbeit sehr wichtig (Gestaltung von Handzetteln, Pressemitteilungen und ggf. die Organisation von Radio-Interviews). Bei Bedarf werden Vorträge für Auftaktveranstaltungen vermittelt.

Im Jahr 2016 wurden neue Selbsthilfegruppen zu folgenden Themen im Kreisgebiet gegründet:

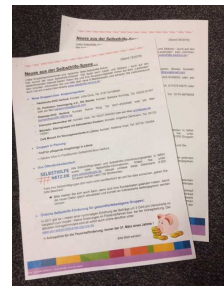
- Selbsthilfe-Treff für russische Migrantinnen und Migranten mit gesundheitlichen Einschränkungen, Bünde
- Adipositas-Treff, Bünde
- Herz-Selbsthilfe OWL, Bünde
- Dt. Parkinson-Vereinigung e.V., RG Bünde
- Hashimoto-SHG, Herford
- Diabetes-SHG, Herford

Durch umfangreiche Recherchen konnten weitere Gruppenangebote aus dem Wittekindskreis in die Datenbank aufgenommen werden:

- Anonyme Alkoholiker, Herford
- Café Mosaik für Neuzugewanderte in Löhne
- Mandala-Elterngruppe mit behinderten Kindern

3.2 Informationsvermittlung

In 2016 wurden 2 **Selbsthilfe-Infobriefe** vom PARITÄTISCHEN Selbsthilfe-Büro verfasst und per Briefpost bzw. E-Mail an alle Selbsthilfegruppen sowie an einzelne Beratungsinstitutionen versandt. Diese Infobriefe beinhalten regelmäßige Informationen zu neuen Gruppen und Hilfeangeboten, spezielle Veranstaltungstermine und Fortbildungsangebote für Selbsthilfe-Aktive, aktuelle Modalitäten der Krankenkassenförderung sowie interessante Neuigkeiten bzw. Hinweise für die „Selbsthilfeszene“ im Wittekindskreis.



3.3 Fortbildungen



Auch in 2016 fand - in Kooperation mit der Selbsthilfeakademie NRW und der Selbsthilfe-Kontaktstelle Minden-Lübbecke - eine Fortbildung für alle Gruppen der Kreise Minden-Lübbecke und Herford zum Thema „Salute! Was die Seele stark macht“ statt. Im

Herbst wurde ein Fachtag in Minden (auch für alle Gruppen aus dem Kreis Herford) angeboten. Eine Bündler Selbsthilfegruppe initiierte diesen in Zusammenarbeit mit der Selbsthilfe-Kontaktstelle Minden-Lübbecke, der AOK Nordwest, BKK Melitta Plus und der IKK classic. Das Thema war „Niemand ist alleine krank – familienorientierte Selbsthilfe“ und wurde durch Vorträge von 2 externen Referenten bereichert.

3.4 Gesamttreffen

Das PARITÄTISCHE Selbsthilfe-Büro bietet allen Gruppen im Kreis Herford regelmäßigen Austausch zu selbsthilfespezifischen Themen im Rahmen eines offenen „Selbsthilfe-Forums“ an. Im November wurde das Thema: „Generationen im Wechsel – Krise oder Chance für Selbsthilfegruppen“ bearbeitet. Die Gruppenmitglieder befassten sich mit folgenden Fragestellungen: Wie können wir die Übergabe gestalten? Wie schaffen wir ein positives/konstruktives Miteinander, das zum Mitwirken einlädt? Welche Vorteile bietet unsere Gruppe und was ist uns wirklich wichtig? Was braucht unsere Gruppe, damit sie für Neue und Jüngere attraktiv ist?

3.5 Kooperation mit Fachleuten und Arbeitskreisen

Um Interessierte bedarfsorientiert weitervermitteln zu können, ist eine gute Vernetzung mit den professionellen Anbietern im Gesundheits- und Sozialwesen wichtig. Dabei helfen auch die Aktivitäten im Rahmen des Netzwerkes „**Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen**“.



Im diesem Netzwerk engagieren sich in unserem Wittekindskreis das Bündler Lukas-Krankenhaus und die Berolina-Klinik Löhne. Die enge, partnerschaftliche Zusammenarbeit zwischen der jeweiligen Gesundheitseinrichtung, den Selbsthilfegruppen und der Selbsthilfe-Unterstützungsstelle wird im Rahmen regelmäßiger und klar strukturierter Qualitätszirkel ausgebaut und in den beteiligten Einrichtungen kontinuierlich weiterentwickelt. (Mehr unter www.selbsthilfefreundlichkeit.de).



Da viele Menschen über die Medien einen ersten Zugang zur Selbsthilfe erhalten, ist die gute **Zusammenarbeit mit den regionalen Medienvertretern** (Presse, Rundfunk, Werbeträger) sehr wichtig.

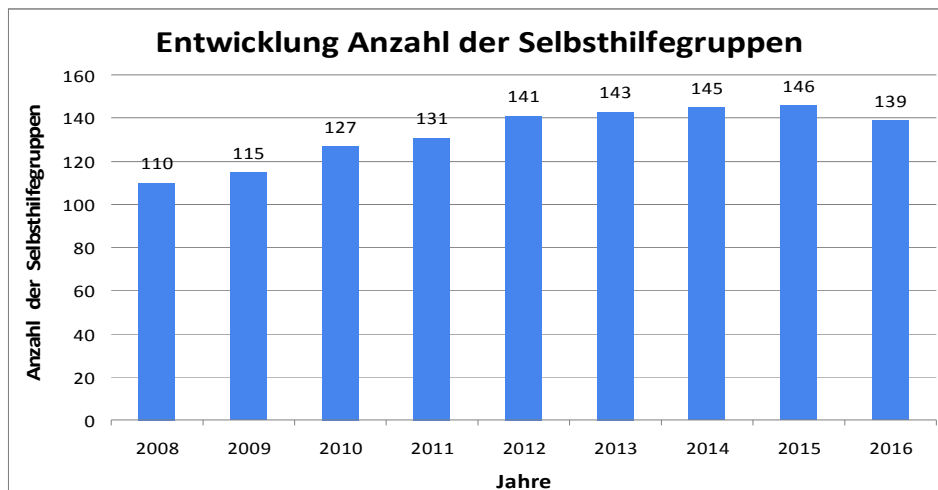
Auch die Selbsthilfe-Aktiven konnten von dieser Zusammenarbeit im Juni `hautnah` profitieren. Im Rahmen einer Druckhausbesichtigung bei der regionalen Zeitung `Neue Westfälische` konnten Mitglieder aus 10 Gruppen einen interessanten und informativen Abend mit Vorträgen, Filmen und einem Rundgang in der technischen Schaltstelle des Verlages in Bielefeld erleben.

Auch mit dem Vorstand der **Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe im Kreis Herford e.V.** – ein Zusammenschluss aller Selbsthilfegruppen im Wittekindskreis – ist eine Vernetzung gegeben, um die Selbsthilfearbeit im Kreis Herford - neben der weiteren finanziellen Förderung der Gruppen von dort - auf allen Ebenen zu unterstützen.

4. Zahlen, Daten, Fakten

4.1 Entwicklung der Selbsthilfe-Aktivitäten im Wittekindskreis

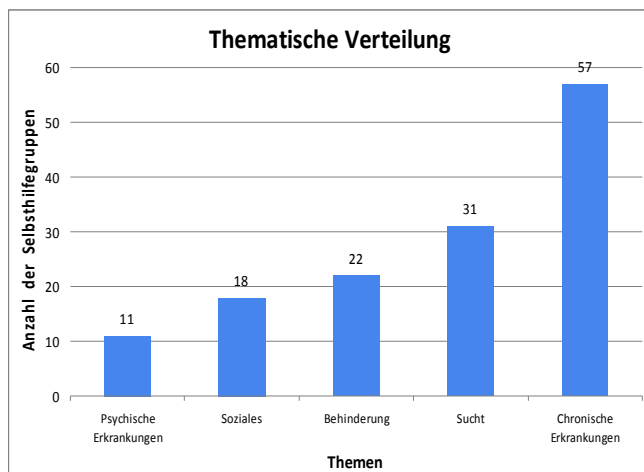
Im Kreis Herford engagieren sich zahlreiche Menschen ehrenamtlich für sich und andere zu den verschiedensten gesundheitlichen und sozialen Thematiken. In unten stehender Grafik wird die Entwicklung der Selbsthilfegruppen (SHG) in den letzten 9 Jahren dargestellt:



Viele Kontaktstellen in NRW verzeichnen einen Rückgang bei den Gruppen. Dieser ist zum einen sicherlich dem allgemeinen demografischen Wandel geschuldet und zum anderen darauf zurückzuführen, dass es gerade in den schon langjährig existierenden Selbsthilfegruppen vielfach ein großes Nachfolgeproblem gibt. Das Thema wird daher bei den Fortbildungen weiterhin Berücksichtigung finden.

Auch im Kreis Herford zeigt sich erstmalig eine Tendenz dahin.

Einige Selbsthilfegruppen mussten sich aufgrund von Überalterung und Mitgliederschwund auflösen. In 2016 waren **139 Selbsthilfegruppen** in Bünde, Enger, Herford, Hiddenhausen, Kirchlengern, Löhne, Rödinghausen, Spenge und Vlotho tätig. Die **thematische Verteilung** der Gruppen sieht für 2016 folgendermaßen aus:



Die nebenstehende Grafik zeigt, dass Gruppen mit chronischen Erkrankungen den größten Anteil ausmachen, gefolgt von den Suchtgruppen. Danach schließen sich die Gruppen zum Thema Behinderungen und die sozialen Selbsthilfegruppen (wie Trauer-/Eltern- oder Familiengruppen) an. Nicht zu unterschätzen ist die Anzahl von Gruppen zu psychischen Erkrankungen. Hierzu bestehen mittlerweile 11 Gruppen kreisweit. Die Abbildung ist also ein Spiegelbild unserer gesellschaftlichen Herausforderungen.

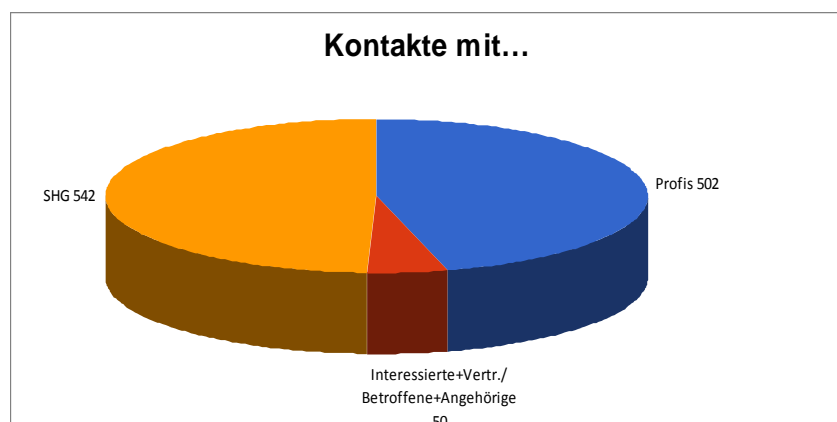
4.2. Vermittlung und Beratung

Das PARITÄTISCHE Selbsthilfe-Büro Herford vermittelt Kontakte zu örtlichen Selbsthilfegruppen und weiteren Hilfe- und Beratungseinrichtungen im Kreisgebiet sowie - wenn nötig - über die Grenzen hinaus. In 2016 wurden **insgesamt 1.103 Kontakte** (im Vergleich zum Vorjahr: 998) registriert.

Die **Kontakte erfolgten** überwiegend schriftlich bzw. per E-Mail (799), telefonisch (198) und persönlich (106). Insgesamt 281 Kontakte waren Einzelkontakte zu Selbsthilfegruppen, welche vom Selbsthilfe-Büro ausgingen.

Die meisten Kontakte gab es zu den örtlichen Selbsthilfegruppen (542), dicht gefolgt von professionellen Institutionen (502) und interessierten Betroffenen und Angehörigen (50).

Siehe Grafik rechts:

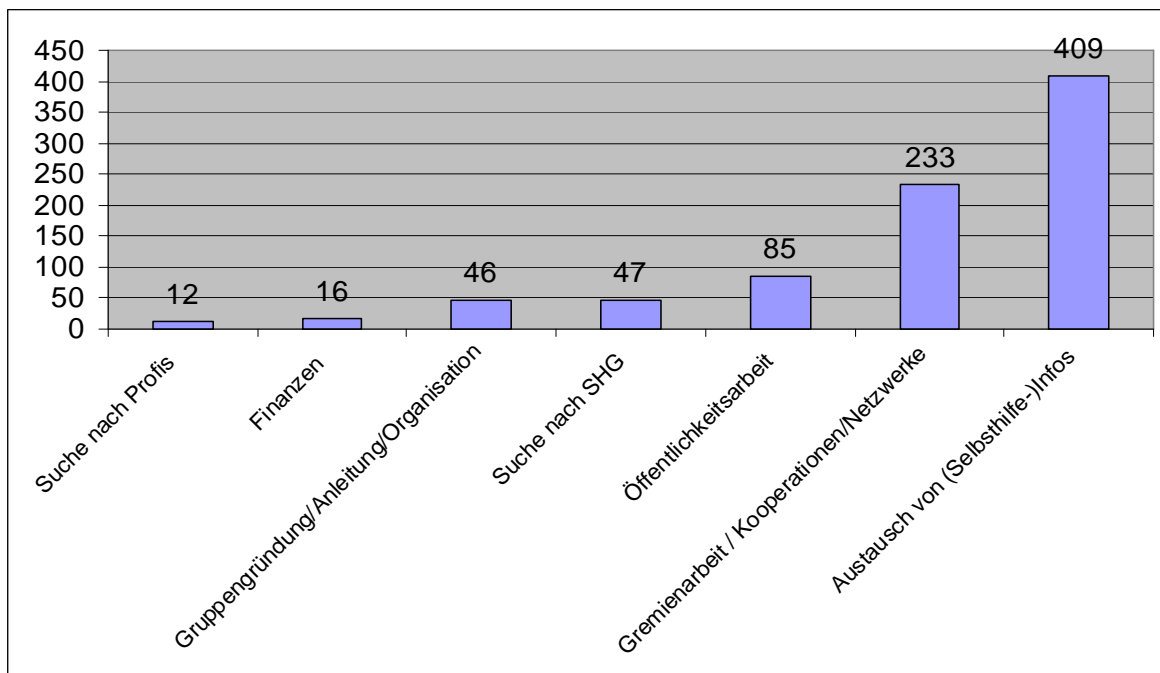


4.3 Anliegen der Selbsthilfe-Interessierten

In der folgenden Abbildung wird dargestellt, mit welchen Anliegen interessierte Bürger und Bürgerinnen, Profis und SHG Kontakt zum PARITÄTISCHEN Selbsthilfe-Büro Herford

aufnahmen. Hier lag in 2016 der Schwerpunkt, ähnlich wie im Vorjahr, beim Austausch aktueller Selbsthilfe-Informationen (409) von und mit Selbsthilfegruppen oder Profis. Darauf folgt ein großer Bereich mit Kontakten bezüglich Kooperations- und Netzwerkarbeit (233). Auch Unterstützung bei der Öffentlichkeitsarbeit (85) - insbesondere neuer Gruppen - wurde oft angefragt, dicht gefolgt von Anfragen zu Angeboten bei Gruppengründungen und im Rahmen inhaltlicher bzw. sozialpädagogischer Unterstützung, aber auch in Krisensituationen etc. (46).

Die persönlichen Anfragen von Bürgern und Bürgerinnen, die eine SHG zu einem speziellen Thema suchen, werden immer weniger. Sicherlich ist diese Tatsache bedingt durch die vielfältigen und einfachen Recherchemöglichkeiten im Internet. Es sind lediglich 47 Anfragen zu verzeichnen. Eine Beratung zur Krankenkassenförderung nahmen 16 Interessierte in Anspruch, eine Weitervermittlung zu anderen professionellen Diensten 12 Personen.



5. Resümee

Durch die wirksame Arbeit der Herforder Selbsthilfe-Unterstützungsstelle und die gute Zusammenarbeit mit vielen engagierten Selbsthilfegruppen, deren Initiatoren, Sprechern bzw. aktiven Mitgliedern sowie mit einigen an Selbsthilfe interessierten professionellen Einrichtungen, konnte in 2016 die Selbsthilfelandchaft im Wittekindskreis qualitativ weiter ausgebaut und einige neue Selbsthilfethemen etabliert werden.

Wichtige Voraussetzungen für das PARITÄTISCHE Selbsthilfe-Büro sind die enge Anbindung an die Selbsthilfe-Kontaktstelle Minden-Lübbecke und die sichergestellte Finanzierung der Fachkraftstunden durch die Landesverbände der gesetzlichen Krankenkassen. Sehr erfreulich ist in diesem Zusammenhang, dass in 2016 die Fördermittel der gesetzlichen Krankenkassen erhöht wurden. Dadurch wurde eine dauerhafte Etablierung der schon im Vorjahr – durch Projektmittel - leicht erhöhten Gesamtarbeitsstunden in Herford möglich.

Den Krankenkassen gilt an dieser Stelle ein herzlicher Dank!